



Slaná špaldová granola

veganský

Snadné

80 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

100 g špaldových vloček
 30 g nhrubo nasekaných mandlí
 30 g dýňových semínek
 2 lžíce tamari
 2 lžíce řepkového oleje
 1,5 tmavého agáve sirupu
 1 lžíce sezamu
 600 g mrkve - mrkvový krém
 700 ml zeleninového vývaru -
 mrkvový krém
 1 lžíce řepkového oleje -
 mrkvový krém
 čerstvý nebo sušený tymián -
 mrkvový krém
 sůl - mrkvový krém

Jak na to?

1. Mrkev očistěte, dejte do zapékačké misky, potřete olejem a osolte. Přidejte tymián a pečte v troubě předehřáté na 200 °C asi 45 minut.
2. Suroviny na granolu promíchejte v míse, rozprostřete na plech a pečte při 160 °C asi 15 až 20 minut dozlatova. V polovině pečení granolu promíchejte vařečkou, aby se pekla rovnoměrně.
3. Upečenou mrkev rozmixujte s vývarem na hladký krém a prohřejte. Podle chuti můžete ještě dosolit. Servírujte s připravenou granolou.